

## 為什麼一定要讀這本書

在我讀大學時一個冷颼颼的日子。考季即將來臨，我有六門考試，卻不知道該從何準備。寒假計畫是去滑雪，不是每天窩在圖書館裡。但是寒假剩下的時間根本無法用常態方式消化所有考試內容，看來勢必要改變學習方式，而且是大改。

於是我決定做個實驗。我給每門考試的準備時間只有一個週末，可是講義內容有八十頁，課本厚度達六百頁，天啊！我勢必要決定優先順序。既然八十頁的講義已經涵括所有內容，那還需要讀課本嗎？於是我決定把課本當作補充教材，如此可省下一週的閱讀時間。翻閱講義時也同時思考兩個問題：

★如果我是老師，我希望學生注意哪些重點？

★哪些內容八成以上不會考？

藉著這兩種篩選方式，我標示出重點，刪掉不重要的資訊。然後再以不同顏色、分隔號、小標題，將重點轉換成一目了然的學習圖像。下週一是應考日，雖然當天我人不太舒服，卻還能應答自如。考試時間過得很快，交卷時雖然猶豫了一下，但還是交了。自己禁不住打個冷顫，考試結果到底會如何？

六週後，考試結果公布，我居然得到優等！而且我只花了兩天時間準備？！簡直太棒了！

讀書可以事半功倍嗎？

在這之前，我的思考模式一直是「越努力＝成效越高」。然而，讀得更徹底、學習時間更長、研究更深入，真的能取得更多成就嗎？至少在這件事之前我是這麼認為的。逼自己讀完整篇文章，咀嚼每個字，試著瞭解所有每一句話的意思。我有位同學卻採用截然不同的方法。他通常先略讀過一遍，然後找出重點綱要。先瞭解這些重點綱要以及適用範圍。如果遇到不了解的地方，他才會細讀相關章節。我花四週時間逐字庖閱的內容，他只須花上兩週，而且考試成績比我好！當我的大腦被各種細節糾纏迷惑的時候，他著重在釐清大意以及因果關係。

花更多功夫讀書不見得比較好。相反的，精益求精過頭還會產生反效果。

突然間我理解到，有些學習方式必須改善。於是我開始實驗應付大量資訊流的學習技巧，並且找出應對策略。現在我可以教授參加課程的學員如何在一小時內找出一本書的重點，或是在八分鐘內記下十個單字。

## 關於本書

坊間充斥各種時間管理指南和學習心理學書籍，但尚未有人將兩者整合在一起。這麼做可以讓我們的學習事半功倍！有相關研究能證明這絕非空談，我也會在書中適時引證。當然，不是每個人都能成為第一名，但至少可以試著達到個人最佳成績，超越自己！

許多書都缺乏實例驗證理論，所以我在本書中採納了超過一百個大學生和中小學生的經驗，還有我自己的實際經驗來佐證。

我將本書定位為成長學習的良伴，所以不必逼自己一次讀完。每讀完一章就試用看看，如此你能逐步學習善用時間，將時間專注在重點以及有效的學習技巧。不僅能讓你善用精力，還可大大減輕對考試的恐慌。

關於書中的稱謂，我覺得不需對讀者使用敬語，這會讓彼此更接近些。我不是老古板，對於保有權威感也沒興趣。你該學的東西夠龐雜了，所以我只想對你直言，當你的陪練夥伴，激勵你，啟發你思考一些重要問題。

如何減輕學生的學習過程？書末有些給父母與老師的建議。

讓我們從分析一個標準的錯誤學習方式開始，並且概述本書的學習理念。

哪些是你學習的絆腳石？

你在死讀書還是在學習？不安全感和考前恐慌往往會造成錯誤的完美主義。但是，勤奮學習也不等同於有效學習。蘇珊是個勤奮的學生，她每週學習四十八個小時。

她付出 120% 的努力……還是成效不彰

閱讀書單上的每本書 資訊只是換湯不換藥地重複出現。徒增困擾。

每本書從頭讀到尾 每篇章節不一定都有前後因果關係。蘇珊抓緊所有的細節，但也因此無法分辨重要與不重要的知識。應考時也會面臨不知重點優先順序的困擾。

做詳盡的筆記，每一句都是完整的 沒有仔細思考寫下的重點是什麼。

造成過多無法消化的訊息。

要花上過多的時間讀筆記。

挑燈夜戰沒休息 影響了專注力，也無法有效吸收及儲存學習內容。

影響隔日作息，減低學習意願。

容易產生無法達標的的感覺，結果再增長學習時間。

認為小組學習浪費時間 錯失重要訊息（例如，大家都說不會考這部分）

需要更多時間準備，所以取消與朋友聚會和運動的時間 完全無法激發其他想法。

無法暫時放鬆心情，脖子痠痛，變得易怒，睡眠品質變差。

### **一直以來，學習方法都像沙漏**

先是吸收資訊，同時做筆記（沒效率的方式），之後不斷複習。這種方法不僅一成不變，而且無趣。

許多人不僅閱讀時間長，而且毫無系統可言。複習時產生的問題就不是到底能吸收多少，而是儲存的資訊可能不夠鮮明。這樣會對學習的掌握度不夠，因為吸收的內容與學習者之間缺乏結構、互動、色彩以及關連性，所以無法牢記下來。令人討厭的考試恐懼症也因此上身，心中老是內疚，總覺得準備不夠周全。朋友、運動、可以讓身心愉悅的事物，都因此被擱置在一旁。然而時間不是問題。大部分的考試恐懼症只有一個原因：不安！因為沒把握是否能記得所有學過的內容。唯有掌握了學習內容的梗概，並且透過有效學習而獲得的強烈信心，才是消泯考試恐懼症的最佳良藥。

結論：閱讀和複習被過度重視。真正的瓶頸在於消化資訊。我們就從這裡著手。

### **優化的學習步驟就像切割鑽石**

大部分的教科書編排都以學期末尾會有考試來思考，所以最後收割的步驟只占整本書的一小段。訓練方法必須從考試這個目標出發！就像拳擊手練習拳擊，網球選手練習反手拍，短跑選手練習爆發力一樣。

所以我的學習步驟就像在切割鑽石，重心在概觀全局、消化資訊、濃縮內容。

## 十大學習步驟

梗概越清楚，越有安全感。裡面包涵三個基本步驟：

- 1.制定策略（訓練計畫）：花一到兩小時了解考試內容及要求，可以省下日後許多功夫。
- 2.啟動學習模式（暖身）：時間管理及動機是學習成功與否的關鍵。注意適當的時機，找出可靠的起跳點。
- 3.找出全觀圖（第一個障礙）：不停地問「為什麼」，並且搞清楚它與整體之間的關係。否則無法歸納學習內容。

接下來的是多面向的吸收，由下列三個步驟組合而成：

- 4.完成架構（下一條紀律）：現在要連結所有要點，並且將之視覺化。如此才能連結各個學習區塊間的關係，並且劃分清楚。
- 5.表達（百思爭鳴）：思考是容易出錯的，唯有轉化成確切的文字才能說自己懂了。
- 6.編碼（大腦特技）：編碼表示拆解重組學習內容。即便是複雜難解的內容也可在短時間內記起來。你信不信？

強化：訊息消化過也理解了，接下來輪到切割：

- 7.簡化（最後一哩路）：如果不濃縮吸收的內容，我們會淹沒在資訊洪流裡。因此必須將內容盡可能濃縮至最少的篇幅。
- 8.訓練（耐力訓練）：此刻就是練習，無論是寫、讀、套用、計算，或是重複練習，都能加強你的應戰能力。

最後的關鍵就是把整套功夫在應考時施展出來，並且評量學習效果。

- 9.戰略（競技）：視狀況選擇合宜的技巧，利用幾樣急救技巧保持冷靜。
- 10.反省及精進（和老師一起評量）：一個考試的結束，是另一個考試的試前準備開始。精進你的學習步驟，最好還要增進自己的信心，更加處之泰然。

經由這十個步驟完成的學習成果就好比雕琢出一顆真正的鑽石：

你的思緒會像鑽石般一般清澈。

鑽石非常堅硬：你所學的知識也深深刻進了腦海。

鑽石表面光滑：你可以清晰表達自己。

鑽石很小：你的摘要是簡化至核心。

鑽石有折射效果：這樣學習能讓你加強你的強項，舉一反三。

鑽石珍貴：專注學習到的知識可以讓你受用無窮。

這十個步驟聽起來還是很飄渺。我還不能讓你信服？先來做個小測驗吧。